

Девять аксиом здоровья

Человек - храм здоровья, любви и красоты.

Если хочешь прожить счастливо, сотвори его в своем теле и душе. Это просто, если помнить 9 аксиом здоровья:

1. Желай себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.
Пусть Вера, Надежда, Любовь и тебе помогут в этом.
2. Люби отца и мать. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких друзей.
3. Во всем знай меру: в труде, отдыхе, питании, любви.
Здоровье - это мудрость меры во всем.
4. Помоги себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака и наркотиков - они губят тело и душу. Освободи мозг от психических ядов: зла, зависимости, жадности.
5. Всегда приветливо и искренне улыбайся людям.
6. Научись сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей.
7. **Здоровье = Я Могу** (физическое) + **Я Хочу** (психическое) + **Я Должен** (социальная ответственность)
Говори себе постоянно:
я могу, я хочу, я должен жить по-человечески.
8. Запомни! Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу!

Великие о здоровье и здоровом образе жизни

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

М. Монтень

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье»

Г. Гейне

«Умеренность – союзник природы, поэтому пища, питье, сон, любовь – пусть будет все умеренным»

Гиппократ

«наш организм создан на 120 лет. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся»

К. Купер

«Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ум работал правильно»

Р. Декарт

МОУ средняя общеобразовательная школа №1 г. Камешково
Владимирской обл.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Наркопост

Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека. Залог его благополучия и долголетия. Здоровье зависит от множества факторов. Природа позаботилась о ресурсе здоровья человека. Но как мы распоряжаемся природным даром, будет зависеть от нас, от нашего образа жизни.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Факторы внешней среды бывают:

1. физические (давление, излучение, температура);
2. химические (пища, вода, ядовитые вещества);
3. биологические (растения, микроорганизмы, животные);
4. психологические (воздействующие на эмоциональную сферу через зрение, прикосновения, обоняние, вкус, слух и вызывающие положительную или отрицательную реакцию).

Здоровый образ жизни – самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья.

Мотивации стиля здоровой жизни:

- Самосохранение («я не совершаю определенные действия, т.к. они угрожают моему здоровью и жизни»);
- Подчинение этнокультурным требованиям получения удовольствия от самосовершенствования («ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство»);
- Возможность для самосовершенствования («если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы»);
- Способность к маневрам («если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в местонахождении»);
- Сексуальная реализация («здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии»);
- Достижение максимально возможной комфортности («я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство»).

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от пола, возраста и состояния здоровья;
- от условия обитания;
- от экономических условий;
- от наличия полезных привычек;
- от отсутствия вредных привычек.

Составляющие здорового образа жизни:

- режим труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма;
- двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;
- разумное использование методов закаливания, бань, водных процедур;
- рациональное питание;
- умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления;
- отказ от вредных привычек (табака, алкоголя, наркотиков);

***ПУСТЬ БУДУТ ВРАЧАМИ
ТВОИМИ ТРОЕ:***

Веселый характер, покой и уверенность в жизни.